

Nudelsalat und Varianten für 4 Personen

Energiereiche Sattmacher für die große Pause – Konzentration bis zur letzten Schulstunde.



Pure Basic Salat

Zutaten:

- 500 g kleine Nudeln (Hörnchennudeln)
- 1 Becher Schmand
- 5 EL Olivenöl
- 5 EL weißer Balsamico Essig
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 Stangen Frühlingszwiebeln
- 300 g Gewürzgurken

Zubereitung:

- Zuerst die Nudeln in ca. 1 l Salzwasser für 10 Minuten bissfest kochen.
- Nudeln abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken.

- Schmand, Olivenöl und Balsamico zu den Nudeln geben und vermengen.
- Frühlingszwiebeln und Gewürzgurken klein schneiden und zu den Nudeln geben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abkühlen lassen.

Italian Style Salat

Zutaten:

- s. Grundrezept Pure Basic Salat
- + 1 rote Zwiebel
- + 200 g Dattel- oder Minirispentomaten
- + 100 g Rucola
- + 100 g Parmesan, gehobelt oder gerieben

Zubereitung

- Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
- Tomaten vierteln, Rucola waschen und klein schneiden.
- Tomaten, Rucola und Parmesan zum Pure Basic Rezept geben.

Crunchy Bites Salat

Zutaten:

- s. Grundrezept Pure Basic Salat
- + 1 Paprika
- + 1 rote Zwiebel
- + 200 g frischer Spinat
- + 60 g Kerne-Mix für Salat
- + 200 g gesalzene Erdnüsse
- + 1 EL Olivenöl, zum Anbraten

Zubereitung:

- Paprika waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden.

- Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
- Spinat waschen.
- Paprika und Zwiebel glasig in Öl andünsten.
- Spinat hinzufügen und bei geringer Hitze kurz köcheln lassen. (Wichtig: Spinat zum Ende der Garzeit für maximal 2 Minuten dazugeben, damit er Vitamine und Farbe behält.
- Erdnüsse grob hacken und zusammen mit der Kern-Mix in einer anderen Pfanne kurz anrösten.
- Alle Zutaten zum Pure Basic Rezept geben.

Green Bowl

Zutaten:

- s. Grundrezept Pure Basic Salat
- + 100 g grüne Bohnen, frisch
- + 100 g grüne Erbsen, tiefgekühlt
- + 1 rote Zwiebel
- + 200 g Fetakäse
- + 1 EL Olivenöl zum Anbraten
- + 2-3 EL italienische Kräuter, tiefgekühlt

Zubereitung:

- Bohnen putzen, Enden abschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend in kochendes Salzwasser geben und für ca. 10 Minuten gar kochen.
- Herd auf mittlere Stufe stellen, Erbsen dazugeben und weitere 3 Minuten ziehen lassen. Danach durch ein Sieb abschütten und abtropfen lassen.
- Zwiebel schälen, in feine Scheiben schneiden und in Olivenöl anbraten.
- Bohnen-Erbsengemüse, Zwiebeln, Kräuter und zerbröselten Schafskäse zum Pure Basic Rezept dazugeben.